

Stundenplan

Anmeldungen bitte über SportsNow vornehmen



	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag
07:15 - 08:15							BJJ Gi				
09:45 - 10:45											Fitness for Fighters
11:00 - 12:00											Luta Live + MMA
12:15 - 13:15	Krav Maga		Fit-Boxing		BJJ No-Gi		Boxen Technik		Krav Maga		Säbelrassler Sparring
13:30 - 17:00											
17:15 - 18:15	BJJ Kids + Juniors		Krav Maga Kids 7-12 Jahre		LCB Boxen 9-16 Jahre	BJJ Kids + Juniors	Krav Maga Kids 7-12 Jahre	Yoga	LCB Boxen 9-16 Jahre		
18:30 - 19:45	SAMI X Pro	Luta Livre + MMA	Krav Maga	BJJ No Gi	Luta Livre + MMA	Yoga	Krav Maga	Geführte Sparring Lektion / Instertraining	Boxen Advanced	BJJ Gi	
20:00 - 21:15	HEMA Technik	Padwork Training	Buhurt	Boxen Technik	HEMA Basics	Fit-Boxing + HIIT	Buhurt	BJJ Gi	HEMA WKT	Krav Maga Core	

Probetraining bitte vorgängig per E-Mail vereinbaren | www.kampfsportzentrum.ch | info@kampfsportzentrum.ch



Infos zum Stundenplan und Training im Kampfsportzentrum Winterthur

- › Alle Anmeldungen für die Kampfsport-Lektionen sowie der Besuch des Fitnesscenters sind über SportsNow vorzunehmen.
- › Das Fitnesscenter hat wie folgt geöffnet: **Montag bis Sonntag von 08:00 Uhr bis 21:30 Uhr**. Anmeldung über SportsNow – Zutritt muss gewährleistet sein.
- › Die **Luta Livre**, die **fitness for fighters-** und die **Yoga** Trainings sind für alle Vertragsmitglieder ab 13 Jahren offen.
- › Die **Dry Fire** Lektionen werden in Kleingruppen abgehalten. Wer keine eigene Schusswaffe besitzt, kann eine Waffe ausleihen. Für die Teilnahme am Training muss man volljährig sein und eine Grundausbildung an der Schusswaffe (analog Modul 1 / Custodes) vorweisen können. **Anmeldung und entladene Schusswaffe zwingend erforderlich!**
- › Bei den geführten Stunden bitte 10 Minuten vor Trainingsbeginn erscheinen, damit die Zeit zum Umziehen reicht. Erscheint sauber, gepflegt und in frischen Kleidern zum Training. Die Hände sind vor dem Training zu waschen. Wo nötig ein wenig Deo oder Parfum auftragen.
- › Das Kampfsportzentrum darf **nur** barfuss oder in Ringer- und Boxschuhen betreten werden. Alle anderen Schuhe sind nicht zugelassen. Strassenschuhe bleiben draussen.
- › Das **LCB-Boxen** kann von 09 bis 16 Jahren besucht werden. Bis 18 Jahren ist das Tragen eines Schutzhelmes während des Sparrings Pflicht.
- › Für die **Luta Livre + MMA / BJJ No Gi** Stunden Spats und Rashguard tragen. Kurze Hosen / nackte Haut tolerieren wir nicht.
- › Das **Dojo 3** kann von allen Mitgliedern für das eigene Training zu den auf dem Buchungssapp angegebenen Zeiten gemietet werden.
- › Wer an der Sparring-Lektion teilnehmen will, benötigt einen **Schutzhelm und 16 OZ Boxhandschuhe**.
- › Für die Boxing Advanced Stunden wird die Zugehörigkeit zum Wettkampfteam oder eine erfolgreich absolvierte Level 1 Prüfung vorausgesetzt.

Privattraining

- › Für Informationen zum Privattraining im Bereich Fitness, SAMI X Pro, Kra, Boxtraining, BJJ, HEMA, Schiessen, Messer- oder Stockkampf meldet euch auf info@kampfsportzentrum.ch oder direkt bei eurem Trainer.

Standort Kampfsportzentrum Winterthur

- › **Kampfsportzentrum Winterthur**, Hegmattenstrasse 24, 8404 Winterthur. Duschkmöglichkeiten sind vorhanden.

Probetraining bitte vorgängig per E-Mail vereinbaren | www.kampfsportzentrum.ch | info@kampfsportzentrum.ch